

一度暑出处暑时，
秋风送爽已觉迟。
日移南径斜晖里，
割稻陌阡车马驰。

处暑习俗知多少

■ 李雨乐

8月23日迎来第14个节气——处暑，处暑即为“出暑”，标志着炎热的夏天就要结束，真正的秋天即将来临。处暑时节，三伏已近尾声。白天热早晚凉，昼夜温差较大，不时有秋雨降临，正所谓“一场秋雨一场寒”。

处暑至，太阳直射点开始向南移动，从夏至日的北回归线向赤道进发，到秋分日时直射赤道。炽热光线向南移动，就意味着北半球大部分地区将迎来大范围的气温降低。

除了太阳直射点的南移以外，副热带高压的撤退也是主要原因。众所周知，夏季，北半球南方的海洋会形成高压，从而为北半球带来雨季。

古书《月令七十二候集解》记载：“处，止也，暑气至此而终矣。”处，是停止、结束的意思；到了处暑时节，暑意也就到此为止了。

然而事实是这样吗？

“秋老虎”显然不会善罢甘休。所谓“秋老虎”是指短期回热现象，“短期”虽短，但真的很热。通常会在8月到9月之间，长短不一，有时半个月就结束，有时两个月都还在继续。处暑期间，能够明显感到降温的多在东北和西北地区。

习俗一：祭祖、迎秋

处暑节气前后的民俗大多都与祭祖及迎秋有关。处暑前后民间会有庆赞中元的民俗活动，俗称“七月半”或者是“中元节”。旧时，民间从七月初一开始，就有“开鬼门”的仪式，一直要到月底“关鬼门”才结束，在这期间都会举行普渡布施活动。据说普渡活动由开鬼门开始，然后竖灯篙，放河灯招致孤魂，而主体则在搭建普渡坛，架设孤棚，穿插抢孤等行事，最后以“关鬼门”结束。

习俗二：吃龙眼配稀饭

福建福州旧有的生活习俗是在处暑的时候要吃龙眼配稀饭，因为夏天的时候天气比较热，人体消耗了很多的热量，吃龙眼能补充热量。老一辈的吃法就是剥一碗龙眼，混着稀饭一起吃。

除此之外，福州在处暑吃的另一种食物就是白丸子。白丸子其实就是糯米丸，做法很简单，将糯米粉

搓成一小粒一小粒，煮汤，加点糖，味道清甜，既可补充碳水化合物，又可以解夏天的口腻。

习俗三：煎药茶

煎药茶的习俗自唐代以来已盛行。每当处暑期间，家家户户先去药店配制药方，然后在家煎茶备饮，意谓入秋要吃点“苦”，在清热、消食等方面颇有好处。

上世纪六七十年代，市区街头专门有卖酸梅汤的茶摊，故有“处暑酸梅汤，火气全退光”的谚语。制作酸梅汤很简单，在夜间用开水冲泡晒干的梅子，再加冰糖。煮好放凉后，装进木制有盖的冰桶中，使其温度降低。喝起来酸中带甜，甜中微咸，口感甚佳。

习俗四：拜土地爷

处暑节气正值农作物收成时，农家纷纷举行各种仪式来拜谢土地爷。有的杀牲口到土地庙祭拜，有的把旗幡插到田中央表示感恩，还有的这一天从田里干活回家不洗脚，恐把到手的丰收洗掉。

七月十五，民间还盛行祭祀土地和庄稼。将供品撒进田地。烧纸以后，再用剪成碎条的五色纸，缠绕在农作物的穗子上。据说可以避免冰雹袭击，获得丰收。一些地方同时还还要到土地庙进行祭祀。

习俗五：放河灯

河灯也叫“荷花灯”，一般是在底座上放上一个灯盏或者蜡烛，中元夜放在江河湖海之中，任它自由漂流。

习俗六：开渔节

对于沿海的渔民来说，处暑以后是渔业收获的一个大好时节，每年处暑节气，在浙江省沿海一带都要举行一年一度的开渔节，决定在东海休渔结束的那一天，举行盛大的开渔仪式，欢送渔民开船出海。

开渔节时，原本帆樯林立、千舸锚泊的静态海面，瞬间成为机器轰鸣、汽笛长鸣、百舸齐发的活跃场景。开渔节的主要内容有千家万户挂渔灯、千舟竞发仪式、文艺晚会专场、海岛旅游、特色产品展销、地方民间文艺演出等活动。

习俗七：吃鸭子

老鸭味甘性凉，因此民间有处暑吃鸭子的传统，做法也五花八门，有白切鸭、柠檬鸭、子姜鸭、烤鸭、荷叶鸭、核桃鸭等。北京至今还保留着这一传统，一般处暑这天，北京人都会到店里买处暑百合鸭。



馒头竟是他发明的

馒头虽然是我国一大主食，但却很少有人知道它的来历。其实，馒头在我国古代就已经出现了，据说还是一位非常著名的人物发明的。馒头到底是怎么来的？又是谁发明的？下面我们就一起来看看吧。

馒头是一种将面粉、酵母（老面）、水等混合均匀，通过揉制、饧发后蒸熟而成的食品，成品外形为半球形或长方形，味道松软可口。面粉经发酵制成馒头更容易消化吸收。

提起馒头可谓历史悠久。据传在三国时期，诸葛亮为安定后方而进军西南，在横渡泸水时，因瘴气熏天，毒液漫流，过河士兵中体弱者多触水致死，军队难以挺进。诸葛亮面对此景心急如焚，想来想去只好祭奠河神，求神降福惩魔，保佑生灵，于是命杀牛宰猪，包成面团，投于水中以示供奉。馒头便由此而来。后来，民间习此风俗。

（本报综合）



老醋花生

■ 派大星

花生米半斤、陈醋5勺、生抽1勺、蚝油1勺、盐半勺、白糖3勺、洋葱适量、黄瓜适量、青椒适量。

1. 锅烧油加热，油热后小火下花生米，油酥花生米过程中需不断翻炒，以免炒糊。

2. 将洋葱、黄瓜、青椒洗净切丁，放置一边备用。

3. 在碗中加入5勺陈醋、1勺生抽、1勺蚝油、3勺白糖、半勺盐，拌匀备用。

4. 将料汁慢煮一分钟，然后倒入洋葱丁、黄瓜丁、青椒丁、花生拌匀，放凉后即可食用（冰镇后口感更佳）。

